۱

دولت اسلامی افغانستان

امارت تعلیمی افغانستان

مدیریت نصاب

رساله های مد

سواد آموزی

نویسنده : آسیه غوثی میاخیل

سال ۱۳۷۱ هـ ـ ش

رساله های مهد سواد آموزی

نویسنده : آسیه غوثی میاخیل

سال ۱۳۷۱ هـ ـ ش

بسم الله الرحمن الرحیم

مولود شریف

کلمه های جدید :

مولود	نیک	چرا	خیرات
پیغمبر(ص)	دنیا	جهان	

روز دوازدهم ماه ربیع الاول را روز مولود شریف میگویند .
این روز را مسلمانان دنیا یک روز پاک و نیک می دانند.
چرا که حضرت محمد(ص)، پیغمبر تمام مسلمانان ، در این روز به دنیا آمده است .
در این روز مسلمانان جهان خیرات می کنند و شکر خدا(ج) را بجا میآورند .
ما مسلمان هستیم و حضرت محمد(ص) پیغمبر ما است .

سوال :

مولود شریف روز :

الف : چهاردهم ربیع الاول است .

ب : دوازدهم ربیع الاول است .

ج : سیزدهم ربیع الاول است .

د : یازدهم ربیع الاول است .

برات

کلمات نو درس :

مبارک	بنده	عمر
جوری	دولت	غریبی
تعیین	شکران	نعمت

شب برات

شب برات یک شب مبارک است . در این شب خداوند ج برای بنده های خود روزی ، عمر ، جوری ، ناجوری دولت و غریبی را تعیین می کند . در این شب باید عبادت پروردگار را نمائیم و شکران نعمت خداوند ج را بکنیم ، و شکر کنیم که ما را مسلمان هست کرده است .

سوال :

۱- شب برات یک شب بسیار خوب است، بخاطریکه :

الف : شب چهاردهم مهتاب میباشد .

ب : ماه رمضان نزدیک می باشد .

ج : شب مقدس می باشد .

د : شب و روز یک برابر می شود .

دهم عاشورا

کلمه های نو :

مهتابی	شکم	خطرناک	حضرت
نواسه	مقابل	جنگ	شهید

ماه محرم ، ماه اول سال قمری است . در این ماه چیزهای خوب وخراب واقع شده اند . در روز دهم محرم که بنام روز عاشورا یاد می شود :

حضرت یونس ع، از شکم ماهی برآمده است .

حضرت ایوب ع، از یک مریضی خطرناک جور شده .

در این روز حضرت امام حسین رض، ، نواسهٔ حضرت محمد ص، در مقابل یزید جنگ کرد و شهید شد .

در این روز عبادت کردن برای خداوند ج، و مخصوصاً روزه گرفتن ثواب زیاد دارد .

سوال :

روز دهم عاشورا یک روز :

الف : مذهبی است .

ب : خوشی و جشن است .

ج : بیکاری و استراحت است .

د : شهادت نواسهٔ حضرت محمد (ص) است .

عید

کلمه های نو :

عید	احوال	قوم	خویش
رمضان	حج	قربانی	روزه

روز های عید روز های خوشی اند . هرکس کالای نو می پوشد.
دریک سال همیشه دو عید داریم که یکی آن عید رمضان است و دیگر آن عید قربان .
بعداز (۳۰ روز) گرفتن روزه (۳ روز) عید رمضان است و شکر می کنیم که امر خداوند ج. را بجا کرده ایم .
عید دیگر عید قربان است که بعضی مردم حج میروند و شکران نعمت های خداوندی را کرده ، ضمناً در راه خداوند ج. قربانی هم می کنند .

سوال :

۱- مسلمانان به خاطری حج میروند که :

الف : مکهٔ معظمه را ببینند .

ب : حاجی شوند .

ج : فرض خداوندی را ادا کنند

د : مدینهٔ منوره را ببینند .

صداقت (راستی کردن)

کلمات جدید :

صداقت	انسان	پیروان	توصیه
دوست	کامیاب	احترام	عزت
شکر	راستکار	مُوفق	صادق

انسان باید همیشه در کار های خود صادق و راستکار باشد . صداقت و راستکاری را حضرت محمّد ص ، به پیروان خود توصیه کرده است . زیرا صداقت و راستکاری مردم را همیشه در کار های شان کامیاب می سازد . کسیکه صادق باشد مردم او را دوست داشته و او را احترام و عزت می کنند . خداوند ج ، انسان راستکار را دوست دارد ، ما شکر مسلمان و راستکار هستیم . زن و مرد مسلمان با یکدیگر خود صادق و راستکار می باشند .

سوال :

اشخاص صادق در کار های شان :

الف : خوش می باشند .

ب : دق میباشند .

ج : ناکام می باشند .

د : مؤفق می باشند .

حجاب (ستر)

کلمه های نو :

حجاب	ستر	گفتار
چادر	کلان	قسمت
بدن	غیر	تمام بجلک

با ستر و با حجاب بودن زن امر خداوند ج، است .
یک زن مسلمان باید ستر داشته باشد ، یعنی لباس
کلان و دراز بپوشد ، و چادر کلان به سر کند .
ستر عبارت از پت نمودن تمام قسمت های بدن ، به غیر
از دست ها تا بند ، پاها تا بجلک و روی میباشد .

سوال :

ستر عبارت از پت کردن تمام قسمت های بدن غیر از :

الف : دست ها تا بند می باشد .

ب : پا ها تا بجلک ها میباشد .

ج : روی می باشد .

د : همه آنها است .

خواندن ونوشتن

کلمات نو :

خواندن	نوشتن	زندگی
اولاد	چنانچه	فرض
مشکلات	کمک	بیسواد

خواندن ونوشتن در دین اسلام بالای مرد وزن فرض است .
هرکس باید کوشش کند که خواندن و نوشتن را یاد بگیرد .
وقتی که یک مادر خواندن و نوشتن را یاد داشت ، می تواند در خانه با اولاد خود کمک کند ، وزندگی خود را خوب تر پیش ببرد . اگر کسی خواندن و نوشتن را یاد نداشته باشد ، در زندگی به مشکلات زیاد روبرو می شود . ما همه باید کوشش کنیم که خواننده و نویسنده شویم . چنانچه بزرگان (کلان)ها می گویند : « آدم بی سواد مثل کور است » .

سوال :

خواندن و نوشتن بالای مرد و زن در دین اسلام :

الف : سنت است .

ب : فرض است .

ج : واجب است .

د : مستحب است .

نوروز

کلمات نو درس :

ماه	تحفه	نامزد	جنده	مزار شریف
سخی	نهال	خوشی	میله	

روز اول ماه حمل روز نوروز است . نوروز روز اول سال می باشد . مردم ما در این روز خوشی و میله میکنند ، و بعضی مردم کالای نو می سازند . دختر هایی که نامزد می باشند ، برای شان تحفه های نوروزی برده می شود . در این روز جنده سخی در مزار شریف بلند می شود ، مردم به زیارت سخی میروند ، دعا می کنند و از خداوند ج به برکت زیارت مراد می خواهند ، یک شاعر درباره روز نوروز این شعر را گفته است :

روز نوروز است خدا جان جنده بالا میشود
از کرامات سخی جان کور بینا میشود

در این روز مردم نهال شانی سم میکنند .

سوال :

۱ـ در روز نو روز که روز اول سال است :

الف : مردم خوشی و میله می کنند .

ب : جنده سخی بالا می شود .

ج : برای دختران نامزد دار تحفهٔ نوروزی می برند .

د : همهٔ آنها صورت می گیرند .

کار

کلمه های نو :

زندگی خوب بیرون بعضی خراب

بیمار نظر دوست حلال

کار کردن در زندگی ما بسیار خوب است . اگر کار نکنیم زندگی ما خراب میباشد . مرد ها در بیرون کار می کنند و زن ها در خانه کار های خانه را می کنند .

بعضی از زن ها در بیرون هم کار می کنند مثل :

معلم ، داکتر و نرس . زن هائیکه در بیرون کار نمی کنند در خانه خیاطی ، بافت ، گلدوزی ، گل سازی و قالین بافی می کنند ، و از این راه برای فامیل خود روزی حلال بدست میآورند . .

کار برای بدن نیز فایدهٔ زیاد دارد . آدم بیکار هر وقت بیمار میباشد و هیچ کس اورا به نظر خوب نمی بیند . حتی خداوند ج مردم بیکار را دوست ندارد .

سوال :

اگر کار نکنیم زندگی ما :

الف : خراب می شود .

ب : بهتر میشود .

ج : بلند میرود .

د : هیچکدام آن .

روز بازار

کلمات جدید :

رسم و رواج　قبیل　حاصلات　دهقان　مالدار

قالین　گلیم　ضرورت　سودا

در وطن عزیز ما رسم و رواج های زیاد است که یکی هم روز بازار میباشد.
در روز بازار مردم مال های شانرا از قبیل گاو ، بز ، گوسفند ، مرغ ، خوراکه و پوشاکه از هر نوع ، چیز های مورد ضرورت را به بازار برای فروش می برند .

دهقان ها حاصلات خود را به بازار برای فروش میبرند .

زیاد تر مردم دراین روز به بازار رفته سودا می خرند . زن ها کار های دستی شان ، مثل : خیاطی ، بافت ، قالین ، گلیم وغیره ، را به بازار برای فروش روان می کنند . دراین روز خرید و فروش خوب صورت میگیرد و هرکس کوشش میکند چیزی را که ضرورت داشته باشد بخرد .

سوال :

در روز بازار مردم :

الف : چیزهای زیادی می خرند .

ب : چیزهای مورد ضرورت را می خرند .

ج : خوشی و شادی می کنند .

د : میله می کنند .

زن حامله

کلمه های نو :

حامله	مرتبه	بدن
زنان	معاینه	قسمت

زنان حامله باید ماه دو مرتبه به کلینیک صحی بروند ، تا داکتر آنها را معاینه کند . برای زن حامله وزنیکه شیر میدهد ، کلینیک های صحی کمک می کنند .

زنان در وقت حامله داری باید ترکاری ، میوه ، شیر ، تخم وگوشت زیاد بخورند .

همچنان زنان حامله وشیرده باید در قسمت پاکی ونظافت توجه زیاد کنند و در صورت امکان هر روز غسل کنند ، واگر هر روز نتوانستند ، هفته دو یا سه مرتبه غسل کرده لباس خود را بدل کنند .

سوال :

۱- زنان حامله باید به کلینیک های صحی :

الف : هفته یکبار بروند .

ب : دو هفته بعد بروند .

ج : سه هفته بعد بروند .

د : چهار هفته بعد بروند .

حفظ الصحه

PROPERTY OF AGKU 19156

کلمه های نو :

وضوٗ	اعضاٗ	ساری	حشرات
نظافت	مراعات	سل	مکروب
ایمان	جزٗ	فامیل	کثافات

در دین اسلام (نظافت جزٗ ایمان است) .

اگر در گرفتن وضوٗ متوجه شویم ، تمام اعضای بدن ما پاک می شود .

برای اینکه زود زود مریض نشویم و مکروب مریضی خود را به دیگران نقل ندهیم ، باید این چیز ها را مراعات کنیم :

۱- پیش از خوردن غذا باید دست های خود را با صابون و آب بشوئیم.

۲- ظرف های غذا خوری پاک شسته شده و سر آنها پوشانده شود تا مگس و دیگر حشرات بالای آنها نشینند .

۳- میوه و سبزیجات ، پیش از خوردن ، با آب نمکی

شسته شوند .

۴ـ ظرف های مریض باید جدا نگاه داشته شده و پس مانده مریض خورده نشود .

۵ـ اگر کسی ریزش یا کدام مریضی ساری دیگر مانند سل وغیره دارد ، باید دیگران نزدیک او نشوند .

۶ـ تف خود را در سرک ، کوچه وحویلی نیاندازند .

۷ـ آب نوشیدنی پاک و دهن کوزه ها با جالی بسته شود .

۸ـ کلکین ها و دروازه های اطاق ها جالی گرفته شوند تا مگس وپشه درخانه داخل نشوند .

۹ـ بستره های خواب هفته یکبار آفتاب داده شده و زود زود شسته شوند .

۱۰ـ اگر آب نوشیدنی پاک نبود و امراض ساری از

قبیل محرقه ، کولرا و اسهال زیاد بود ، باید آب جوش داده شود .

۱۱ - درصورت امکان باید دستمال های روی و جان پاک هرعضو فامیل جدا باشد .

۱۲ - باید کثافات وخاکروبه ها سوختانده و یا در زیر خاک دفن شوند تا مکروب آنها به دیگر جاها سرایت نکند .

۱۳ - از بیت الخلا های سربسته کار گرفته شود .

حفظ الصحهٔ طفل نوزاد

کلمه های جدید :

طفل	نوزاد	غسل
تبدیل	واکسین	هدایت
تطبیق	متوجه	قوی

طفل نوزاد باید پاک نگاه داشته شود . هفته سه تا چهار مرتبه غسل داده شود و لباس های وی تبدیل شوند. واکسین های او نظر به هدایت داکتر کلینیک تطبیق شوند .

برای طفل نوزاد شیر مادر بسیار خوب است ، زیرا شیر مادر پاک و قوی است . اگر شیر مادر برای طفل کم باشد ، نظر به هدایت داکتر برایش شیر خشک داده شود .

طفلی را که مادرش شیر خشک میدهد ، باید در قسمت
پاکی بوتل و تیار کردن شیر خشک متوجه باشد و گرنه
طفلش زود زود مریض می شود . مادر ها از نرس کلینیک
پرسان کنند که شیر خشک چطور تیار می شود وچه وقت
همرای شیر غذا های دیگر را به طفل بدهند .

سوال :

برای طفل نوزاد قوی ترین و پاکترین شیر :

الف ـ شیر گاو است .

ب ـ شیر مادر است .

ج ـ شیر پودری است .

د ـ شیر بز است .

واکسین های نوزاد

کلمه های نو :

خواهش	فلج طفل	چیچک	سرخکان
معین	سالم	صحتمند	

طفل نوزاد را به کلینیک بُرده و از داکتر و یا نرس کلینیک خواهش شود تا طفل را واکسین های چیچک ، سرخکان وفلج (پولیو) نمایند . نظر به هدایت داکتر ، باید هر واکسین طفل در وقت معین گرفته شود تا طفل سالم وصحتمند بار آید .

سوال :- واکسین فلج بنام واکسین :

الف : چیچک یاد می شود .

ب : سرخکان یاد می شود .

ج : پولیو یاد میشود .

د : سیاه سرفه یاد می شود .

آب

کلمه های نو :

امراض	ذخیره	انسان	زندگی
حیوان	نبات	گوناگون	باعث
حفاظت	تولید		

آب برای زندگی انسان ، حیوان و نبات بسیار ضرور است. انسان ها و حیوانات آب را می نوشند ، ولی نباتات را ما آب میدهیم . نوشیدن آب های چتل و ناپاک باعث تولید امراض گوناگون می شوند ، یعنی آب های چتل امراض را انتقال میدهند .

آب های پاک ، آب چاه ، چشمه و نل اند . اما آب جوی و آب دریا برای نوشیدن و یا شستن میوه و ترکاری پاک نیست . اگر از آب جوی یا دریا برای نوشیدن و شستن

میوه و ترکاری استفاده می شود ، باید آب خوب جوش داده شود یا در کوزه از طرف شب آب ذخیره شود . باید دهن کوزهٔ آب با جالی بسته باشد تا از گرد و خاک حفاظت شود . آب برای نوشیدن باید (۲۰) دقیقه جوش داده شود .

سوال :

۱ـ آب چتل باعث انتقال :

الف : تنها امراض ساری میگردد .

ب : تنها کولرا می گردد .

ج : تنها محرقه می گردد .

د : امراض ساری نمی گردد .

تب شدید

کلمه های جدید :

کلینیک	شدید	کاهو
معاینه	کنده	جوش داده
یخنی	روغن	دوا

فریده مریض بود . تب زیاد داشت . ستاره بدیدن او آمد وگفت : فریده ! خودت تب زیاد داری ، باید به کلینیک بروی و داکتر را ببینی . فریده به کلینیک رفت .

داکتر برایش گفت : خودت تب زیاد داری ، چی را خورده ای ؟

فریده گفت : کاهو خورده ام ، کاهو را پاک نشسته بودم ، دو روز می شود که تب دارم ، تبم کنده نشده . داکتر بعداز

معاینه برایش گفت : خودت محرقه هستی ، باید ترکاری ومیوهٔ ناشسته را نخوری . کمی یخنی بی روغن وآب میوه یا شوربای ترکاری بخوری ، آب جوش داده بخوری ، دوایت را به وقت معین بخور . مریضی های (محرقه ، کولرا ، پیچش ، اسهال) از خوردن غذا های ناپاک و ترکاری و یا میوه ناشسته پیدا می شوند .

سوال :

ستاره چرا نزد دانکتر رفت ؟

الف : سر درد بود .

ب : دل درد بود .

ج : تب شدید داشت .

د : ملاریا داشت .

مکروب

کلمه های نو :

سبزیجات میوه جات اوقات باسی نقل

عطسه سُرفه چشم شخص

مکروب ها زنده جان های خورد اند ، که در آب های ناپاک ، سبزیجات و میوه جات ناشسته ، و بعضی اوقات در غذا های باسی که خوب گرم نشوند پیدا شده و سبب مریضی های محرقه ، کولرا ، اسهال و پیچش می شوند . مکروب ها را مگس ، پشه ، شبش ، سگ و پشک هم از یک جا به جای دیگر نقل میدهند . از عطسه زدن و سرفه کردن شخص مریض ، مکروب ها به آدمهای جور نقل میکنند . مکروب ها به چشم دیده شده نمی توانند و به وسیلهٔ مکروسکوب دیده می شوند .

سوال :

۱- میکروب ها زنده جان های خیلی کوچک اند که :

الف : به چشم دیده می شوند .

ب : به وسیله میکروسکوپ دیده می شوند .

ج : بوسیله تلسکوپ دیده می شوند .

د : هیچکدام آنها .

ملاریا یا تب لرزه

کلمه های نو :

ملاریا	تب لرزه	اعضاء	کلکین
جالی	بگزد	آدم	فامیل

ملاریا زمانی پیدا میشود که پشهٔ بنام پشهٔ ملاریا انسان را بگزد ، پشهٔ ، ملاریا را از یک آدم به آدم دیگر نقل میدهد .
یعنی پشهٔ ملاریا آدم مریض راگزیده و باز آدم جور رامی گزد . اگر یکی از اعضاء فامیل شما تب لرزه داشت ، باید به کلینیک صحی برده شود ونظر به گفته داکتر برای وی دوا و غذا داده شود .
باید پس ماندهٔ مریض خورده نشود . مریض در جای آرام باشد ، وبرای جلوگیری از پشه باید کلکین ها و دروازه ها جالی گرفته شوند .

سوال :

۱- برای جلوگیری از گزیدن پشهٔ ملاریا باید :

الف : گلگین ها باز نگهداشته شوند.

ب : پکهٔ خانه روشن باشد .

ج : گلگین ها جالی گرفته شوند .

د : گلگین ها همیشه بسته باشند .

کولرا

کلمه های نو :

علایم	انتقال	ساری	استفراغ
قرار	مریضان	نگاه	اطفال

کولرا یک مرض ساری است ، که از یک شخص به شخص دیگر انتقال میکند و از خوردن آب ناپاک ، میوه و ترکاری ناپاک پیدا میشود علایم آن قی « استفراغ » زیاد و اسهال می باشد . برای مریض های کولرا آب جوش داده شود . مریضان کولرا زود به کلینیک های صحی برده شوند . قرار هدایت داکتر غذا و دوای مریض داده شود . پس خوردهٔ مریض کولرا باید خورده نشود . کالای مریض در آب روان مانند جوی یا دریاشسته نشود ، و دوای مریض باید در جاییکه دست اطفال خورد نرسد نگاه کرده شود .

سوال :

جاهای خالی را پُر کنید .

۱ـ کولرا یک مرض _____ است .

۲ـ لباس های مریض در آب _____ شسته نشود .

۳ـ مریضان کولرا فوراً به _____ صحی برده شوند .

محرقه

کلمه های نو :

خطرناک　　مرض　　توسط

پس خورده　　غذا

محرقه مرض بسیار خطرناک است ومکروب آن به انسان با خوردن میوه و ترکاری ناشسته سرایت می کند . اگر تب از دو روز زیاد شد و تب کنده نشد ، باید مریض به کلینیک صحی برده شود ، ونظریه هدایت داکتر دوا و غذای او داده شود . پس خوردهٔ مریض خورده نشود .

سوال :

مریض محرقه زمانی نزد داکتر برده شود که مریضی اش :

الف : ازیک روز زیاد شود .

ب : از سه روز زیاد شود .

ج : از دو روز زیاد شود .

د : از پنج روز زیاد شود .

اسهال

کلمه های نو :

خوردن	دیر مانده	همچنان
فوراً	پیشاب	بدن

اسهال از خوردن ترکاری ومیوه های ناشسته وناپاک پیدا می شود. همچنان اگر غذا های دیر مانده وخراب را بخوریم اسهال می شویم.

اگر یک نفر مریضی اسهال را داشته باشد، فوراً مریض به کلینیک صحی نزد داکتر برده شود.

از داکتر دوا گرفته، ونظر به هدایت داکتر دوا و غذای وی داده شود.

لباس های چتل مریض در آب جوی یا دریا شسته نشود، چرا که سبب مریضی دیگران میشود. کوشش شود که بالای پیشاب وچتلی مریض خاک انداخته شده ویا فوراً شسته شود. زیرا مگس و دیگر حشرات بالای آن می نشینند واین مریضی را به دیگران نقل میدهند. برای مریض آب جوش وچای زیاد داده شود، چرا که آب بدن مریض کم می شود.

سوال :

از خوردن ترکاری و میوه های ناشسته :

الف : کولرا تولید می شود .

ب : اسهال تولید میشود .

ج : محرقه تولید می شود .

د : سیاه سرفه تولید میشود .

غذا (خوراکه)

کلمه های نو :

باعث	تقویه	بدن
انرژی	حرارت	قوت
تولید	انواع	معمولاً

خوردن غذا باعث تقویهٔ بدن انسان می شود . برای اینکه یک نفر حرکت کرده بتواند ، کار کرده بتواند و بالاخره زنده مانده بتواند ، باید حتماً غذا بخورد .

غذا ها معمولاً به دو دسته تقسیم شده اند :

۱- غذا هائیکه قوت میدهند (انرژی وحرارت تولید میکنند) .

۲- غذا هائی که باعث نموی بدن انسان میگردند .

۱- غذا هائیکه بدن انسان راقوت میدهند و باعث تولید

حرارت و انرژی میگردند ، در این چیز ها پیدا می شوند :
نان خشک ، کچالو ، برنج ، نخود ، لوبیا و ماش .

۲ - غذا هائیکه برای نموی بدن مهم اند مثل انواع گوشت ، تخم ، شیر و چیز هائیکه از شیر ساخته می شوند ، و نیز لوبیا ، نخود و ماش .

نوت :
برای اینکه این غذا ها در وجود ما خوب جذب شوند ، باید همرای شان هر روزه ترکاری و میوه بخوریم .

سوال :

شیر، گوشت، تخم ولوبیا غذا هایی اند که :

الف : جسم را نمو می بخشند .

ب : در وجود انرژی تولید می کنند .

ج : باعث قوت در وجود میشوند .

د : سبب چاقی می شوند .

میوه جات و سبزیجات

کلمه های نو :

میوه	سبزیجات	فائده	قبیل	گوناگون
خام	پخته	هضم	حل	

خوردن میوه جات و سبزیجات برای ما فائده زیاد دارد . میوه جات و سبزیجات برای انسان از یکطرف قوت میدهد و از جانب دیگر در حل و هضم غذا کمک میکند ، به شرط آنکه پاک شسته شوند . اگر میوه جات و سبزیجات ناپاک خورده شوند ، باعث مریضی های گوناگون از قبیل اسهال ، پیچش ، محرقه ، کولرا وغیره می شوند .

ترکاری ها و سبزیجات که پخته یا خام خورده میشوند ، قبل از میده کردن باید پاک شسته شوند . وقتی که میوه و ترکاری خام خورده می شود ، باید در آب یکمقدار نمک علاوه کرده و قبل از خوردن آنرا با آب مذکور بشوئیم . نمک باعث از بین بردن مکروب میشود .

سوال :

ترکاری ومیوه ها قبل از خوردن باید :

الف : باآب جوی شسته شوند .

ب : باآب نل شسته شوند .

ج : باآب پاک شسته شوند .

د : باآب نمکی شسته شوند .

گوشت

کلمه های نو :

ضروری	درآمد	استفاده
نمو	بیشتر	عوض
علت	مراتب	هضم

خوردن گوشت برای نمو و کلان شدن بدن ضروری است .
گوشت به چند قسم است : گوشت گوسفند ، بز ، گاو ، مرغ و ماهی . اگر به علت نداشتن درآمد خوب ، هر روز گوشت خورده نتوانیم چیز هائیکه به عوض گوشت کار میدهند عبارت از : لوبیا ، دال ، ماش ، نخود و عدس می باشند . خوردن زیاد گوشت خوب نیست ، زیرا که حل کردن یا هضم کردن آن مشکل است .
اگر از لوبیا ، دال ، ماش ، نخود و عدس زیاد تر استفاده شود ، فائده آن به مراتب بیشتر است .

سوال :

۱- برای نموی بدن قوی ترین گوشت عبارت است از گوشت :

الف : ماهی

ب : گاو

ج : مرغ

د : هیچکدام

خریدن غذا

کلمه های نو :

تشکیل	پول درآمد	مواد اولیه
رشد	صحت	فامیل

باید همیشه غذا را از جا های پاک بخریم ، غذای دیر مانده خریده نشود . درخریدن غذا دو چیز در نظر گرفته شوند :

۱ - صحت فامیل .

۲ - پول درآمد (عاید) .

۱ - غذا هائی باید خریده شوند که برای رُشد ونمو (کلان شدن) بدن وصحت فایده دارند . این غذا ها که عبارت از گوشت ، لوبیا ، تخم ، ماش ، برنج ، شیر ، ترکاری ومیوه میباشند ، مواد اولیهٔ انسان را تشکیل میدهند .

۲ ـ اگر عاید یا درآمد فامیل خوب باشد ، مواد اضافی از قبیل روغن و شیرینی باب را در مرحلهٔ دوم بخرند ، ولی مواد اولیه خیلی ضرور است .

باید هر روزه همراه نان خشک ، برنج ، گوشت ، لوبیا و یا دال داشته باشیم . ترکاری همه روزه باید در غذای ما شامل باشد .

مواد خوراکی دیر مانده خریده نشوند . ترکاری و میوهٔ دیرمانده را باید نخوریم . زیرا که مواد خوب آن به سبب دیر ماندن خراب می شوند .

سوال :

۱ـ ما باید همه روزه مواد اولیهٔ غذا را با :

الف : تخم صرف کنیم .

ب : ترکاری و میوه صرف کنیم .

ج : شیرینی صرف کنیم .

د : روغن صرف کنیم .

ISLAMIC STATE OF AFGHANISTAN

(1) Education Center For Afghanistan

Pamphlets For Literacy Course

Writer: Aseya Ghausee Miakhail
Adviser: Dr. Yvonne Tixier y Vigil

1992

طبع مطبعه سید جمال الدین افغانی (آی ـ آر ـ سی)